Kekotoran batin / kilesa di dalam bawah sadar

"Suatu ketika, Sang Buddha mengambil tanah dengan kuku jari-Nya. Lalu Beliau bertanya kepada para bhikkhu, Para bhikkhu tanah yang berada di bumi ini dengan tanah di kuku jari-Ku, manakah yang lebih banyak?
Kemudian para bhikkhu menjawab, Bhagavā, tanah di kuku jari itu sangat sedikit, tanah di bumi ini yang jauh lebih banyak.
Demikianlah para bhikkhu, banyaknya kekotoran batin yang dibuang oleh seseorang yang telah mencapai kesucian adalah bagaikan tanah di bumi ini dan sisa kekotoran batinnya sebanyak tanah di kuku-Ku."

Dari penggalan pernyataan tersebut secara implisit dapat kita artikan bahwa orang yang belum mencapai tingkat kesucian, banyaknya kekotoran batin atau dalam bahasa Pāli disebut kilesa yang terdiri dari keserakahan (lobha), kebencian (dosa), delusi (moha), yang ia miliki adalah sebanyak tanah di bumi ini dan juga ditambah dengan tanah di kuku Sang Buddha. **Sebenarnya sungguh sangat banyak sekali jumlah kekotoran batin / kilesa yang kita masing-masing miliki.** Setiap saat kekotoran batin / kilesa inilah yang selalu mendasari tindakan yang kita lakukan, mereka merupakan akar atau sumber dari segala masalah dalam hidup kita.

Adalah hal yang mustahil jika seseorang berkata kepada anda bahwa ia sudah tidak memiliki kemelekatan dengan ini dan itu, ataupun ia selalu memancarkan cinta kasih dan tidak pernah memiliki perasaan tidak suka kepada siapapun, serta menganggap dirinya tidak sombong dan egois, karena selama seseorang belum pernah mengikis kekotoran batin / kilesa-nya dengan meditasi vipassanā secara intensif dan dalam jangka waktu yang panjang hingga mencapai tingkat kesucian, dimana seorang yang mencapai tingkat kesucian pertama Sotāpanna telah mengikis kurang lebih 70% dari kekotoran batin / kilesa yang dikatakan oleh Sang Buddha bagaikan tanah di bumi ini, maka

tumpukan kekotoran batin / kilesa dalam dirinya tidak akan pernah berkurang dan akan selalu bergejolak.

Perlu diketahui bahwa yang bisa mematahkan belenggu kesombongan / ego (māna) hanyalah seseorang yang telah mencapai tingkat kesucian Arahat, yang kekotoran batin / kilesa-nya tinggal 0.000000-sekian % seperti tanah di kuku Sang Buddha, layaknya sebatang emas murni yang walaupun 99-sekian % terdiri dari emas, namun masih memiliki campuran logam lainnya sebesar 0.0-sekian %. Lalu seberapa besarkah peranan kesombongan/ego dalam diri seseorang yang kekotoran batin / kilesa-nya masih 100%?

Anda perlu menjadi orang yang **cermat terutama dalam menilai kualitas mental anda sendiri.** Janganlah menipu diri sendiri dengan menganggap bahwa anda adalah seorang yang bijak dan berlagak seperti orang yang bijak, karena proyeksi diri ke luar tidaklah menunjukkan apapun, namun jika setiap saat seseorang dapat mengontrol perasaan dan pikirannya karena selalu menyadari dan mencatat sehingga terbebas dari kekotoran batin / kilesa, maka disitulah akan terlihat jelas kebijaksanaan orang tersebut tanpa ia harus melontarkan sepatah katapun. Seseorang yang bijaksana akan terlihat dengan jelas dari perilakunya disaat duduk, berdiri, maupun berjalan, berhati-hati dan selalu mindful (penuh perhatian) yaitu mengarahkan kesadarannya ke jasmani, seperti halnya Upatissa yang terkesima saat melihat Bhante Assaji sedang berpindapatta untuk pertama kalinya.

Sang Buddha dalam Itivuttaka menyatakan bahwa seseorang yang tidak pernah mengendalikan indrianya dan hanya menjalani hidupnya secara sembrono yaitu tidak pernah menyadari dan mencatat (mindful) segala perasaan dan pikiran yang muncul dalam kesehariannya, ia akan selalu hidup dalam ketidaknyamanan karena ditindas oleh kekotoran batin / kilesa-nya sendiri, di hari tuanya ia akan diliputi oleh sakit-penyakit dan di saat kematiannya ia akan terlahir di alam-alam menderita.

Pastinya selain jumlahnya yang banyak kekotoran batin / kilesa ini sangatlah lihai dalam mengelabui seseorang, sebagai buktinya **banyak orang yang dikuasai oleh kekotoran batin / kilesa ini sehingga tidak mau mengikisnya satu persatu dengan alasan ini dan itu**, padahal mereka tahu bahwa keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan delusi (moha) adalah hal yang tidak bermanfaat dan harus dibasmi.

Tidak jarang juga banyak yang mengatakan tidak mau mempraktikkan meditasi vipassanā ini secara intensif karena pāramī-nya belum mencukupi. Padahal kalau kita teliti lebih dalam, dasa-pāramitā atau sepuluh kesempurnaan sebenarnya lebih banyak berisikan hal-hal yang hanya dapat secara nyata disempurnakan lewat meditasi vipassanā: nekkhamma, paññā, viriya, khanti, adhiṭṭhāna, upekkhā.

- Paññā yang di dapat setelah samādhi terbentuk merupakan kualitas mental yang diperoleh setelah mengikis kekotoran batin / kilesa karena mengetahui secara langsung proses muncul, berlangsung, hingga lenyap dari hambatan-hambatan dalam meditasi.
- Nekkhamma merupakan pelepasan diri dari hal-hal duniawi yaitu nafsu keinginan indera (kāma) yang secara sempurna dipatahkan saat mencapai kesucian Anāgāmī, yang berarti anda harus mengikis kekotoran batin / kilesa sebanyak mungkin.
- Viriya, juga merupakan salah satu dari 7 faktor pencerahan adalah semangat juang yang akan muncul setelah menyelidiki dhamma (dhamma-vicaya) dengan benar yaitu melihat proses ketidakkekalan lewat vipassanā.
- Khanti merupakan kesabaran yang akan kokoh terlatih saat menghadapi berbagai hambatan dalam meditasi baik fisik maupun mental, seseorang yang pernah bermeditasi vipassanā pasti tahu seberapa besar kesabaran yang harus dibangun untuk menghadapi serangan kekotoran batin / kilesa.
- Adhiṭṭhāna merupakan tekad untuk berjuang melawan kekotoran batin / kilesa sehingga dapat selalu menjadi orang yang sadar sepenuhnya.
- Upekkhā, juga termasuk dalam 7 faktor pencerahan merupakan keseimbangan batin karena mengetahui bahwa segala hal memiliki sebab yang berasal dari kamma lampau, di mana pengetahuan ini hanya bisa dilihat jika vipāka kamma tersebut telah dilenyapkan yang berarti harus direalisasikan lewat meditasi vipassanā.

Dalam berbagai sutta dijelaskan bahwa Bodhisatta pada kelahiran-kelahiran sebelumnya dalam menyempurnakan pāramī selain selalu menjalankan sīla, bermettā, dan berdāna kepada makhluk lain, dan yang perlu digaris bawahi adalah ia tidak pernah lupa untuk bermeditasi juga, bahkan ketika terlahir menjadi raja pemutar-roda duniapun akhirnya ia kembali ke istana dan bermeditasi dalam kurun waktu yang lama sampai akhir hidupnya. Jadi bagaimanakah orang yang ingin menyempurnakan pāramī tersebut melakukannya tanpa bermeditasi?

Jika memang jumlah kekotoran batin / kilesa begitu banyaknya dan sangatlah lihai, bagaimanakah kita dapat mengurasnya? Tentunya hal ini adalah sesuatu yang mustahil untuk dilakukan secara sembarangan. Maka dari itu diperlukan suatu cara kerja yang dapat dipraktikkan secara langsung dalam menguras kekotoran batin / kilesa ini.

Y.M. Bhikkhu Gunasiri dapat melihat dengan jelas kesulitan yang harus dihadapi seseorang dalam menghadapi serangan kekotoran batin / kilesa yang tidak bisa dihitung banyaknya. Dari pengalamannya, beliau membuat **suatu sistem meditasi vipassanā yang dapat membantu seseorang lebih efektif mengikis kekotoran batin / kilesa** dan sistem inipun selaras dengan apa yang Sang Buddha ajarkan dalam Maha Satipaṭṭhāna Sutta, bagian kāyānupassanā sebagai objek dasar dalam bermeditasi. Dalam sistem ini seorang pemeditator mengarahkan kesadarannya pada jasmani kasar bagian antara kulit dengan daging, karena di sanalah terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang dapat membebaskan seseorang dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa. Sistem ini diberi nama Sistem Tahapan Aktif Jasmani.

Selain itu sistem ini juga dapat membuat kesadaran selalu terjaga dan berada dalam kendali diri sendiri karena kekotoran batin / kilesa dapat dilenyapkan di dalam, bukannya pergi melayang-melayang tidak jelas entah kemana bahkan sampai melihat pemandangan dan hal-hal aneh lainnya yang notabene umumnya terjadi pada seseorang yang mengamati hanya satu objek yang monoton saja.

Padahal tujuan dari meditasi vipassanā seharusnya untuk selalu mempunyai kesadaran penuh, seperti halnya Buddha yang berarti seorang yang sadar sepenuhnya. Namun jika selama meditasi anda sering sekali tidak tahu apa-apa, itu menandakan bahwa cara yang anda gunakan untuk menangani kekotoran batin / kilesa kurang tepat. Tapi sangat disayangkan banyak yang tidak mau mencoba cara yang efektif untuk mengikis kekotoran batin / kilesa ini karena sudah terbiasa menggunakan cara lama yang dilakukannya atau dengan alasan-alasan lainnya, meskipun cara lama tersebut tidak memberikan manfaat yang nyata.

Kesadaran yang selalu terjaga saat memakai Sistem Tahapan Aktif Jasmani ini dikarenakan seorang pemeditator menyibukkan diri dengan mengarahkan kesadarannya untuk selalu aktif berpindah-pindah dari satu bagian tubuh ke bagian lainnya.

Pada awalnya bagi pemula memang harus menggunakan setiap tahapan secara berurutan, tapi setelah cukup mahir tiap tahapan dapat dikombinasikan dengan sesuka hati agar kesadaran lebih sulit terbaca oleh kekotoran batin / kilesa. Walaupun sistem ini di awal terlihat sangat banyak dan sulit dilakukan, tetapi banyak yang setelah mempraktikkan merasa ternyata justru penyadaran jasmani ini sangatlah mudah dan asyik untuk dipraktikkan. Selain sistem ini, ketiga landasan perhatian lainnyapun juga harus digunakan sesuai dengan hambatan yang muncul di saat meditasi. Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:

Tekan di sini untuk melihat panduan meditasi vipassanā lengkap yang tersedia di situs ini.